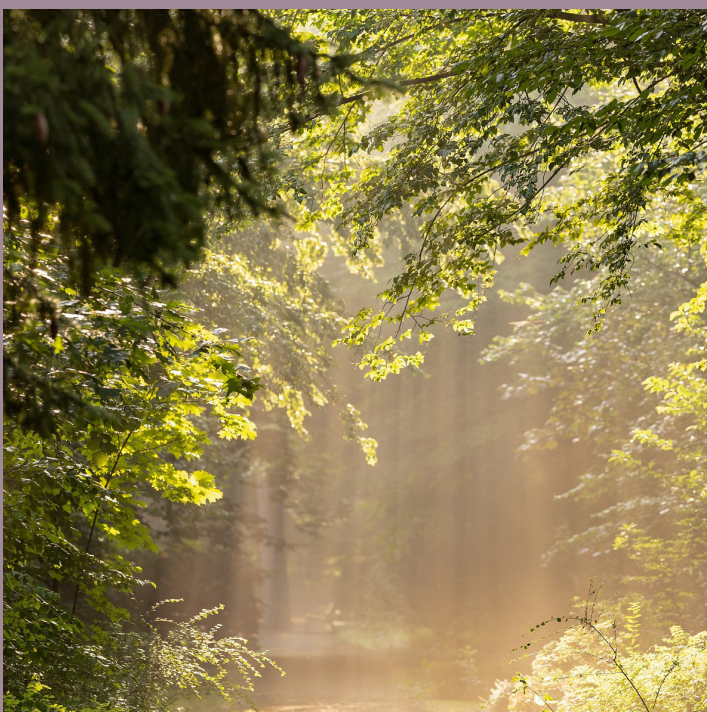




Forlæng sommeren med en eventyrlig yoga- og vandreretreat i det naturskønne Normandiet

Sæt kryds i kalenderen
fra onsdag den 13. september
til søndag den 17. september 2023



Indhold

2



Side 3
Forord

Side 4
Yogaen

Side 5
Slottet

Side 6
Arrangøren

Side 7
Prisen

Side 8
Det foreløbige program

Side 9
Ofte stillede spørgsmål

Side 10
Kontakt info

Forord

Forestil dig, at du bor midt i skovens dybe, stille ro.
På et magisk slot med udsigt til et stykke af paradys.
Og forestil dig, hvordan du mærker det dybt i både krop og sjæl.

Denne oplevelse kan blive din, når vi i september samler et hold af skønne mennesker på det fantastiske Chateau du Gue aux Biches i Normandiet. Nærmere bestemt i Bagnoles de l'Orne.

Hen over fire dage i september fordyber vi os i yoga både morgen og aften, vi bliver introduceret til åndedræsteknikker og føres igennem meditationer. Men vi skal også ud at opleve naturen. Og det bliver med en dansk vandre-guide, som har boet i området igennem mange år og derfor har stort lokalkendskab.

Programmet giver dig altså mange muligheder, men du bestemmer selv dit aktivitetsniveau. Der vil være masser af tid til dig, hvor du kan trække dig tilbage og fordøje de mange indtryk.

Du ankommer på Chateau du Gue aux Biches onsdag 13. september og har afrejse søndag 17. september 2023.

Tilmeldingen er åben ind til 1. juni. Så vent ikke for længe med at sætte dit navn på en af de 16 pladser.

Vi glæder os til at møde dig!

Forventningsfulde hilsner

Lillan Gyldenvang (arrangør)

Lise Stenbæk (Yoga-instruktør)

Klaus Bentin og Søren Rasmussen (slotsværter)

Yogaen

Du kan være med, uanset om du er vant til at dyrke yoga eller er helt nye på yogamåtten. Vores instruktør, Lise, har en hjertevarm og passioneret tilgang til sin yogapraksis med fokus på at skabe balance for den enkelte, både fysisk og mentalt. Lise er certificeret yogalærer og underviser på dansk.



Lise Stenbæk
(Yoga-instruktør)

En hilsen fra Lise:

"Jeg er optaget af at skabe balance for den enkelte - både fysisk og mentalt. Der er altid plads til dig i min yogaundervisning, hvor jeg forsøger at møde alle i øjenhøjde på hvert vores niveau".



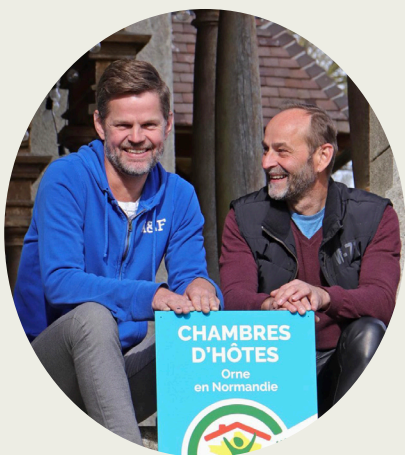
Slottet

Chateau du Gue aux Biches er opført i 1908, med 1.200m² fordelt på fem etager, og ligger på en bakke lige uden for byen, Bagnoles de l'Orne, med en storstilet naturpark på 13 hektar.

I 2016 blev slottet købt af Klaus Bentin og Søren Rasmussen, som efter travle jobs indenfor politik og finans, valgte at slå sig ned som 'chateau-værter'.

Slottet er blevet moderniseret og er stilfuldt indrettet med tidstypiske møbler. Til daglig danner ramme om Klaus og Søren's privatbolig, men drives også som et high-end B&B.

Fra slotsvinduerne er der en vidunderlig udsigt til en naturpark fyldt med biodiversitet.



*Klaus Bentin og Søren Rasmussen
(slottsværter)*

Parken har forskelligartede blomster og vild natur som hjælper områdets insekter og dyr med at finde spise og bosteder.

Nærmeste nabo er Andaines-skoven.



Arrangøren

Lillan Gyldenvang – yogaglad, eventyrlysten og passioneret omkring at arrangere oplevelser i Normandiet.

Turen er derfor nøje udvalgt. Det hele skal nemlig leve op til Lillans tårnhøje krav om eksklusivitet, luksus, wellness, ro og selvfølgelig smukke omgivelser.

Lillan lever og ånder for at skabe de bedste rammer for dette retreat og vil gøre alt for at give dig den bedste oplevelse.

Det er også Lillan, der tager hånd om alt det praktiske i forbindelse med yoga/vandreturen, og hun vil være på slottet under hele opholdet.



*Lillan Gyldenvang
(arrangør)*





Prisen

Priserne er baseret på delt (slots)dobbeltværelse og ligger mellem 5.000 kr. og 6.500 kr. per person. Værelserne varierer i størrelser og udsigt, så fordelingen sker efter først-til-mølle-princippet.

Prisen omfatter 4 overnatninger i delt dobbeltværelse, fuld forplejning og festmiddag, yoga og guidet vandreture.

Prisen er ekskl. rejse. Jo hurtigere du booker, jo billigere er det, tjek evt. www.momondo.dk for bedste priser. Det er også muligt at køre selv.

Onsdag

Ankomst til Paris
Charles de Gaulle Airport

Fra Paris
Charles de Gaulle Airport
skal du tage til
Gare Montparnasse.

Derfra tager du toget mod
Granville og stå af i
Briouze hvor vi kan hente jer,
denne togtur
tager ca. 2 timer

Programmet starter
ca. kl. 21, hvor alle er ankommet.

Der vil blive serveret bobler
og en let
anretning som vi nyder
vi i fællesskab, og som
slottes værtpar har
forberedt til os.

Torsdag
Fredag
Lørdag

Fra kl. 7. Frugt og te.

Kl. 8 – 9.30. Godmorgenyoga.
(ca. 1 ½ time)

Kl. 11. Skønt morgenmåltid
med de bedste råvarer
fra lokalområdet.

Kl. 13 – 15. Vandretur.

Fra kl. 15. Frugt og te.

Kl. 16 – 17. Yoga. (ca. 1 time)

Kl. 17 – 18. Meditation.
(ca. 1 time)

Kl. 19.30. Middag.

Du har mulighed for at tilkøbe
massage/kropsterapi.

Det foreløbige program

Sæt kryds i kalenderen
onsdag 13. september
– søndag 17. september 2023.

Søndag

Tjek ud
– og fælles afslutning
i forbindelse
med morgenmad.

Du bliver kørt
til togstationen,
hvorfra du skal
med tog til Paris
Charles de Gaulle Airport.

Oftestillede spørgsmål

Hvad med betaling?

Ved tilmelding betales et depositum på 1.500 kr. på mobilpay 24258914 – skriv i tekstfeltet "Yoga i Frankrig + dit navn"

Restbetaling skal overføres på retreatens sidste dag.

Skal jeg selv medbringe eget yogaudstyr?

Der er yogaudstyr til alle på slottet. Du kan selvfølgelig medbringe dit eget, hvis du er mest komfortabel med det.

Hvad skal jeg pakke med i kufferten?

Du skal pakke tøj, der er velegnet til yoga. Instruktøren, Lise, anbefaler tøj i bløde materialer og uden ubehagelige syninger eller lynlåse. Tænk i flere lag, så du kan holde dig varm uanset yogaens intensitet.

Hvilken slags mad skal vi spise?

Slotsværterne bruger udelukkende lokale råvarer fra Nordmandiet i deres madlavning. Du får altså rig mulighed for smage de skønneste, franske delikatesser. Dog vil der til alle måltider være mulighed for at spise vegetarisk, hvis du det. Alle måltider er fællesspisning – Family style.

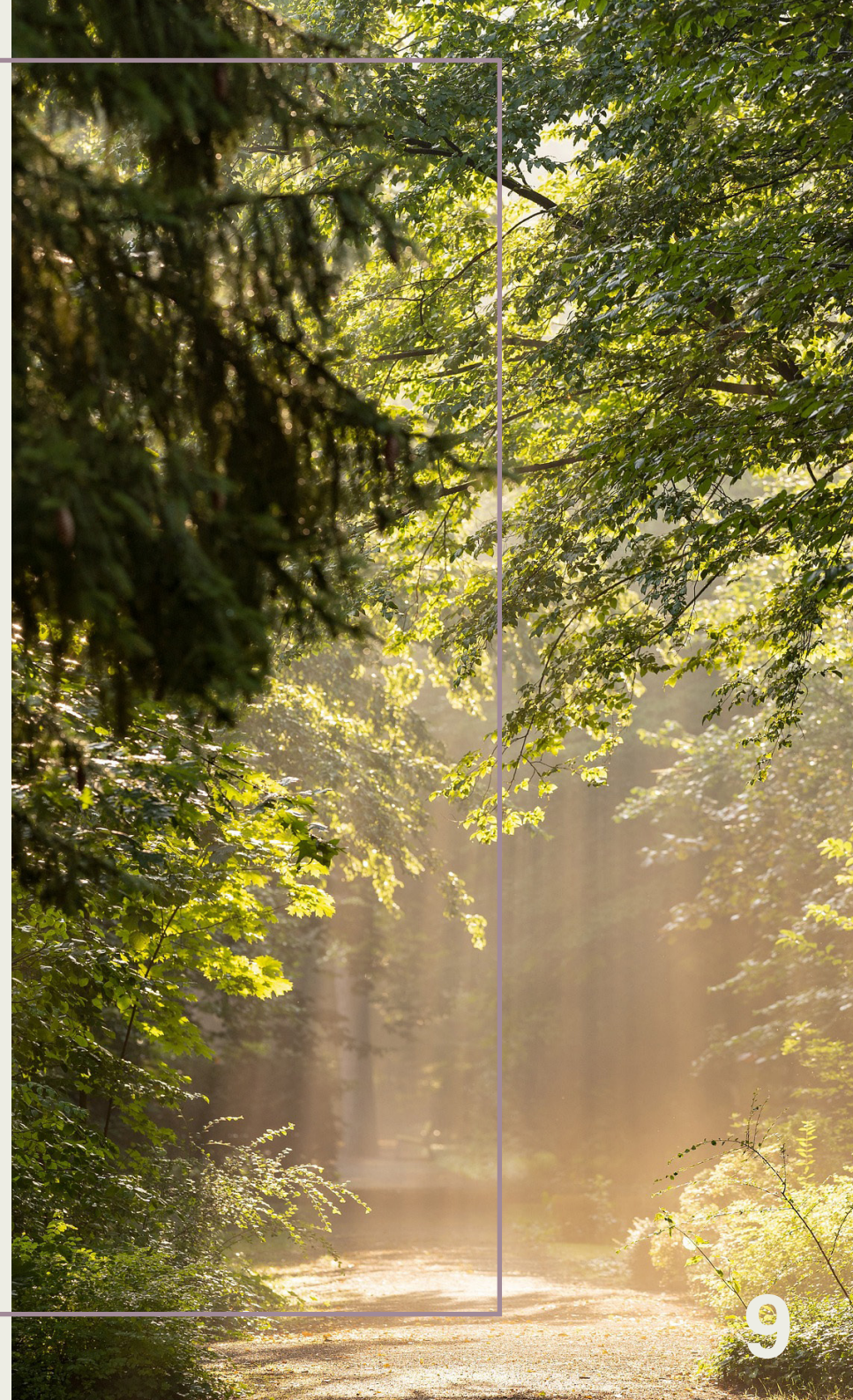
Kan jeg holde til både yoga og vandring i 4 dage?

Yoga-timerne vil være afstemt efter dagens program og indeholde forskellige typer af yoga og meditationer. Husk, der er ingen tvang, så hvis din yogakrop kalder på søvn, så bør det være din førsteprioritet, og du vil møde fuld forståelse fra alle. Det samme gælder vandreturene.

Har du nogle skader, kroniske smerter, sygdomme eller andre "skavanker", som du synes vi bør kende til og skal tage højde for, så giv besked til arrangøren inden afrejse.

Hvem kan være med?

Alle kan deltage. Mange har glæde af at rejse sammen med en veninde/ven, mor/far, søster/bror, datter/søn, kæreste/ægtefælle eller kollega, da der er overnattes på dobbeltværelser.



Kontakt

Har du andre spørgsmål eller mangler du yderligere information?

Skriv eller ring til os, som vil gøre alt for at hjælpe dig.

Tag fat i os på Messenger eller mobil +45 5219 7998 eller e-mail: yogaretreat.gueaubiches@gmail.com



